5月分　学校給食予定献立表

令和6年度　　厚木市北部学校給食センター　Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる たんぱく質　無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物　脂肪	主に体の調子を整えるもとになる ビタミン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・水	たけのこごはん	鶏肉　油揚げ	米	たけのこ	701 kcal
	牛乳	牛乳			29.5 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ	かたくり粉　油　砂糖	しょうが　ねぎ	21.0 g
	すまし汁	豆腐		にんじん　干ししいたけ　えのきたけ ねぎ　こまつな	2.9 g
	ごま酢和え		ごま　砂糖	キャベツ　もやし　にんじん	
	柏もち		柏もち		
2・木	ごはん		米		701 kcal
	牛乳	牛乳			28.3 g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが	21.2 g
	和風汁	油揚げ		にんじん　だいこん　干ししいたけ ねぎ　***こまつな***	2.6 g
	ひじきの煮物	さつま揚げ　ひじき	油　砂糖	にんじん　さやいんげん	
7・火	ごはん		米		776 kcal
	牛乳	牛乳			29.1 g
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉　生揚げ	油　砂糖　かたくり粉　じゃがいも	しょうが　たまねぎ　さやいんげん 干ししいたけ　こんにゃく　にんじん	19.9 g
	磯香和え	のり　かつお節	油	もやし　ほうれん草	2.0 g
	ひじきふりかけ	ひじき	砂糖　ごま		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
★8・水	ごはん		米		770 kcal
	牛乳	牛乳			30.8 g
	さばのみそ煮	さば　みそ	砂糖	しょうが	28.9 g
	沢煮わん	豚肉　油揚げ		ごぼう　だいこん　にんじん たまねぎ　干ししいたけ	2.5 g
	ごま和え		砂糖　ごま	にんじん　キャベツ　こまつな	
9・木	ごはん		米		794 kcal
	牛乳	牛乳			40.2 g
	かつおと高野豆腐のごまだれ	かつお　高野豆腐	かたくり粉　油　砂糖　ごま	しょうが	23.5 g
	豚汁	豚肉　みそ　豆腐	***じゃがいも***	ごぼう　にんじん　こんにゃく　ねぎ	2.6 g
	キャベツともやしのおひたし	かつお節		キャベツ　もやし	
10・金	ホットラーメン		めん		793 kcal
	牛乳	牛乳			33.8 g
	あんかけ焼きそば	豚肉	油　かたくり粉	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ キャベツ　もやし　こまつな	18.0 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい			2.8 g
	冷凍みかん			みかん	
☆13・月	ごはん		米		766 kcal
	牛乳	牛乳			31.5 g
	いわしのかば焼き	いわし	かたくり粉　油　砂糖		24.7 g
	高野豆腐と卵のスープ	鶏肉　高野豆腐　たまご	かたくり粉	ごぼう　にんじん　干ししいたけ こまつな	2.5 g
	インディアンサラダ	ちくわ　***大豆***	じゃがいも　油　砂糖	にんじん　キャベツ	
☆14・火	背割りコッペパン		パン		809 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			31.9 g
	ウインナートマトソース	ウインナーソーセージ	油　砂糖	***たまねぎ***	28.8 g
	コーンチャウダー	鶏肉　スキムミルク　クリーム	バター　***じゃがいも***　油　小麦粉	***たまねぎ***　にんじん　とうもろこし パセリ	3.3 g
	キャベツのマリネ		油	キャベツ	
15・水	ごはん		米		742 kcal
	牛乳	牛乳			31.8 g
	四川豆腐	豚肉　みそ　豆腐	油　砂糖　かたくり粉	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　チンゲンサイ	20.8 g
	バンサンスー	ハム	春雨　油　砂糖　ごま	にんじん　もやし　きゅうり	2.2 g
	河内ばんかん			河内ばんかん	
16・木	ごはん		米		728 kcal
	牛乳	牛乳			29.3 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ	油		22.1 g
	若竹汁	豆腐　わかめ		にんじん　たけのこ　干ししいたけ ねぎ	2.2 g
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉　かつお節	油　砂糖	にんじん　こんにゃく	
☆17・金	**ごはん**		***米***		812 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	豚肉のかりん揚げ	豚肉	かたくり粉　油　砂糖	しょうが	30.3 g
	具だくさんみそ汁	煮干し　みそ　生揚げ	じゃがいも	にんじん　だいこん　ねぎ　こまつな	3.0 g
	こぶびら	昆布　さつま揚げ	油　砂糖　ごま	こんにゃく　ごぼう	
20・月	麦入りごはん		米　麦		818 kcal
	牛乳	牛乳			33.9 g
	ビビンバ丼の具	豚肉　みそ	油　砂糖　ごま	しょうが　にんにく　にんじん ぜんまい　もやし　こまつな	28.3 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ			2.7 g
	わかめスープ	鶏肉　豆腐　わかめ		しょうが　ねぎ	
21・火	ココア揚げパン		パン　油　砂糖		793 kcal
	牛乳	牛乳			28.8 g
	鶏肉のスープ煮	鶏肉		にんじん　だいこん　***たまねぎ*** ***こまつな***	38.0 g
	ごぼうサラダ	ハム	マヨネーズ(卵なし)	ごぼう　にんじん　とうもろこし	2.7 g
☆22・水	麦入りごはん		米　麦		857 kcal
	牛乳	牛乳			33.0 g
	野菜カレー	豚肉　スキムミルク	油　***じゃがいも***　小麦粉	しょうが　***にんにく　たまねぎ*** にんじん　アスパラガス	22.2 g
	ささみカツ	ささみカツ	油		3.1 g
	フレンチサラダ		砂糖　油	キャベツ　にんじん　とうもろこし ***たまねぎ***	
	ヨーグルト(プルーン)	ヨーグルト			

※　食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※　各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、
　　各学校の行事予定をご確認ください。
※　掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
※　栄養価の算出は食品成分表（8訂）を使用しています。
※　**★印は、特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。**
　　ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。
※　**★印は、パクパクあつぎ産デーです。 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。**

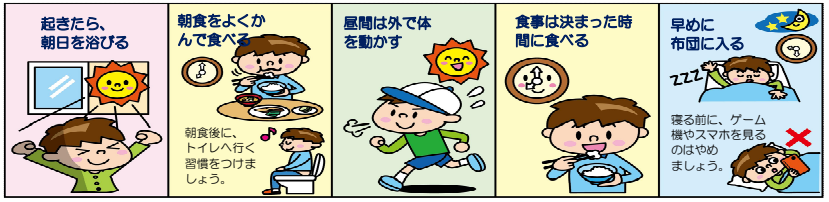
日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる たんぱく質　無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物　脂肪	主に体の調子を整えるもとになる ビタミン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
23・木	ごはん		米		712 kcal
	牛乳	牛乳			35.7 g
	ますの塩こうじ焼き	ます			19.4 g
	具汁	鶏肉　油揚げ　みそ　豆乳　大豆		ごぼう　しめじ　***かぶ***　ねぎ	2.5 g
	切干大根のピリ辛	豚肉	油　砂糖	こんにゃく　にんじん　切干大根	
24・金	ゆでめん		めん		730 kcal
	牛乳	牛乳			37.2 g
	肉なんばん	豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ　***こまつな***	21.7 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご			3.3 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	油	ブロッコリー	
27・月	麦入りごはん		米　麦		761 kcal
	牛乳	牛乳			33.0 g
	ツナそぼろ丼の具	ツナ　高野豆腐	砂糖	にんじん　ねぎ	25.7 g
	青菜と卵のスープ	鶏肉　たまご	かたくり粉	たまねぎ　干ししいたけ　こまつな	2.1 g
	かつお和え	かまぼこ　かつお節		キャベツ　にんじん	
28・火	黒コッペパン		パン		747 kcal
	牛乳	牛乳			31.3 g
	ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖		26.2 g
	白いんげん豆のミネストローネ	ベーコン　いんげん豆	油	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　トマト　キャベツ　パセリ	3.3 g
	青菜とハムのソテー	ハム	油	とうもろこし　こまつな	
☆29・水	ごはん		米		701 kcal
	牛乳	牛乳			30.0 g
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら　みそ	マヨネーズ(卵なし)		22.3 g
	けんちん汁	豆腐	***じゃがいも***　油	ごぼう　にんじん　***だいこん*** 干ししいたけ　こんにゃく　ねぎ	2.6 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ	砂糖	もやし　こまつな　しょうが ***にんにく***　ねぎ	
30・木	ごはん		米		700 kcal
	牛乳	牛乳			29.5 g
	赤魚のから揚げ	赤魚	かたくり粉　油		19.7 g
	みそ汁	煮干し　みそ	ふ	キャベツ　ねぎ　こまつな	2.3 g
	五目豆	大豆　昆布	油　砂糖	にんじん　こんにゃく　干ししいたけ	
31・金	ごはん		米		841 kcal
	牛乳	牛乳			34.5 g
	ユーリンチー(2こ)	鶏肉	かたくり粉　油　砂糖	しょうが　***にんにく***　ねぎ	29.5 g
	チンジャオロースー	豚肉	油　砂糖　かたくり粉	***にんにく***　しょうが　***たまねぎ*** たけのこ　ピーマン	2.7 g
	春雨スープ	ハム	春雨　かたくり粉	にんじん　干ししいたけ　しょうが ねぎ　チンゲンサイ	

栄養所要量の基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.7g
食塩相当量	2.5g未満

生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって１か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？　朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



☆給食に関する届出について☆
○給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して６日以上学校を休む場合は
『学校給食申込変更届出書』（学校、市ＨＰで入手可）に停止期間等をご記入の上、提出してください。
○給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、
『学校給食申込変更届出書』を提出してください。
※食材の調達、停止に平日中４日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。